

حمية مريض الأورام

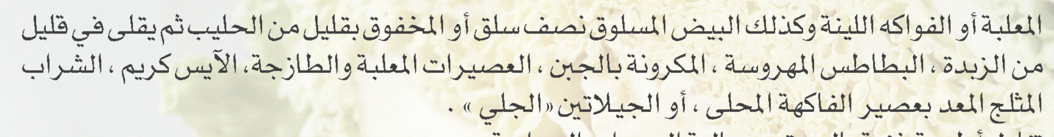
يعاني مرضى الأورام بصفة مستمرة من مشكلة الحصول على التغذية الكافية والضرورية ويعد سوء التغذية من العوامل الرئيسية المسببة لتفاقم المرض وينتج سوء التغذية حين لا يتمكن الجسم من الحصول إلا على كميات قليلة جداً من المغذيات اللازمة لأداء الوظائف الحيوية مما يؤدي بطبيعة الحال إلى تواصل الهزال والضعف والإنهاك البدني وضعف المقدرة على مقاومة العدوى والعجز عن تحمل المعالجات المختلفة وقصور في العمليات الحيوية للجسم وبالتالي إنهاك الجسم وعدم قدرته على تحمل الأعمال اليومية الطبيعية .

تأثير العلاجات المختلفة للأورام على الحالة الغذائية للمريض :

من أهم ما يواجه مريض الأورام بالذات بعد العلاج الكيميائي أو الإشعاعي تغير طعم الغذاء إلى الطعم غير المقبول وضعف الشهية الشديد بالإضافة للتعب الشديد والألم والضغط النفسي والإكتئاب والإنفعال والغثيان أو الإسهال وعند تلقي العلاج الكيميائي أو الإشعاعي على الرأس أو الرقبة من المحتمل أن تفقد حاسة التذوق للطعام فيكون اللحم مراً لهذا ينصح بإضافة صلصة الصويا لتحسينه كما يتغير طعم السمك والبيض والطماطم ويصبح غير مستساغ أو كأنه طعم المعدن لهذا لا يستحسن استخدام الملاعق والشوك المعدنية لإرتباط طعم المعدن بالطعم غير المرغوب وتستبدل بالملاعق والشوك البلاستيكية كما أن بعض الأورام تؤثر على المستقبلات العصبية في الدماغ كالتي تنظم عمل المعدة مثلاً .

الطرق السليمة لتغذية المريض هي :

١ . تناول وجبات صغيرة من الطعام موزعة خلال اليوم واستغلال فترة الشعور ببعض التحسن .
٢ . تناول الأطعمة الخالية من الروائح ويفضل تقديم الطعام المهروس أو المطحون في أطباق جميلة جذابة لجعلها شهية .
٣ . زيادة الوزن إن حصلت ليست بسبب تناول الطعام لكنها بسبب تناول بعض الأدوية المضادة للسرطان مثل الكورتيزون ومشتقاتة وكذلك احتفاظ الجسم بالسوائل فلا يجب تقليل السعرات .
٤ . يعتبر جفاف الفم من الأعراض الجانبية الشائعة نتيجة العلاج الكيميائي والإشعاعي ، وللتخلص من جفاف الفم ننصح بتناول أطعمة حلوة المذاق مثل الحلويات السكرية أو المخللات مثل الطرشي أو مص قطع من مكعبات الثلج وتناول أطعمة غنية بالمرق من أجل مساعدتك على استجلاب اللعاب ما عدا في حالة تقرحات أو التهابات الفم مع ضرورة شرب الكثير من السوائل .
٥ . التركيز على بعض الأطعمة المغذية التي من السهل تناولها وهي الحليب المخفوق ، ماء الشعير المنقوع ،الشوفان أو الحبوب المطبوخة مثل القرصان ، المرقوق ، شوربة الشعير، الذرة ،الأرز ،الموز ،الفواكه



المعلبة أو الفواكه اللينة وكذلك البيض المسلوق نصف سلق أو المخفوق بقليل من الحليب ثم يقلى في قليل من الزبدة ، البطاطس المهروسة ، المكرونة بالجبن ، العصيرات المعلبة والطازجة، الآيس كريم ، الشراب المثلج المعد بعصير الفاكهة المحلى ، أو الجيلاتين «الجلي » .

٦. تناول أطعمة غنية بالبروتين وعالية السعرات الحرارية .
٧. تقديم الأغذية الجاهزة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية مثل : فورتي كير **Forti Care** إنشور **Ensure** ، بيدياشور **Pedia sure** أو ايسوميل **Isomil** ، وجميعها متوفرة في الصيدليات .
٨. يجب تجنب الأطعمة ذات الرائحة النفاذة والإبتعاد عن المطبخ في حالة قيام أحد أفراد العائلة بالطبخ كما أن الأطعمة الباردة والوجبات السريعة تساعد أيضاً على تقيل رائحة الطعام .
٩. في الحالات الصعبة لابد من التغذية عن طريق الأنبوب لضمان التغذية الكافية .

نصائح غذائية :

يفضل تناول المواد الغذائية (لمرضى الأورام وغيرهم) والتي تقوي مناعة الجسم مثل :

١. الأغذية من الفصيلة الصليبية ومنها الزهرة والكرنب وجميع أنواع الملفوف وكذلك الخردل وهذه المواد تحوي أحد مركبات الكبريت «**Sulforaphane**» ومركبات «**Dithilathiones**» .
٢. الثوم والبصل :أيضا لاحتوائها على مركبات الكبريت المضادة للسرطان الذي ينشط إفراز بعض الإنزيمات .
٣. البرتقال والجريب فروت : لوجود عناصر غذائية مضادة مثل الفلافيونيد وفيتامين ج و التي تعمل كمضاد للأكسدة ومانعة لتكون الخلايا السرطانية .
٤. الصويا : ويحتوي على كمية كبيرة من مادة الأيزوفلافونز التي توقف بعض النشاط الهرموني داخل الخلايا ، وللصويا دور كبير في الوقاية من سرطان الثدي والبروستاتا على وجه الخصوص ، ويمكن تناوله على هيئة فول الصويا أو يضاف زيته للغذاء أو بتناول حليب الصويا المتوفر في الصيدليات .
٥. الطماطم : غنية بمادة الليكوبين :وهي مادة مضادة قوية للأكسدة وهي المسببة للون الأحمر للطماطم وأكدت الأبحاث أن الطماطم المطبوخة تقلل من سرطان المعدة والقولون والبروستاتا .
٦. الفواكه والخضروات الطازجة ، وجدت الأبحاث أهميتها في تقليل خطر حدوث أنواع كثيرة من الأورام.